

Masques et COVID-19

Point de situation à destination des professionnels

Version mise à jour du 24 avril 2020

Ce point de situation est issu de directives existantes en Suisse adaptées au contexte professionnel des addictions. Il vise un soutien pragmatique aux institutions et professionnels du domaine. Ce document est complété par un bref dossier sur les trois principaux types de masques existants – chirurgical, en tissu et FFP – et une introduction à leurs conditions d'utilisation.

La situation évolue très vite, tant du point de vue des connaissances que de la disponibilité des masques. Ce document ne doit donc pas être pris comme des recommandations, mais une synthèse des informations disponibles le 24 avril 2020 et n'a aucune prétention à être valide après cette date.

Contenu

1. Recommandations pour les professionnels	2
2. Le masque chirurgical.....	3
2.1 Comment bien l'utiliser ?	3
3. Le masque en tissu	4
3.1 Comment bien l'utiliser ?	4
4. Exemple d'affiche pour l'ajustement des masques chirurgicaux ou en tissus	6
5. Les masques FFP2 ou FFP3	7

1. Pistes et repères pour les professionnels

Points clés :

- Le **conseil fédéral ne recommande pas le port du masque** de manière systématique, y compris pendant la phase de déconfinement. Cette recommandation s'adresse à tous, y compris les usagers de substances. Elle peut néanmoins évoluer selon la situation, ou selon d'autres paramètres, comme la disponibilité de stocks.
- Les masques **ne sont pas un moyen garanti pour se protéger contre le virus** SARS-Cov-2. Seul un équipement complet (gant, surblouse, lunettes, etc.), avec un masque FFP2 ou 3 sans valve permet de travailler avec des personnes malades en sécurité.
- Ils ont cependant **un rôle important pour prévenir la diffusion du virus**. Le masque chirurgical ou en tissu protège les autres, mais pas (ou peu) son porteur.
- Le fait de **porter un masque (uniquement) ne protège pas son porteur**. La sécurité des professionnels doit être assurée par des procédures adaptées aux circonstances et le respect strict des règles de protection **édictees par l'OFSP**.

Conseils d'utilisation :

- Les professionnels devraient porter un masque lors des situations suivantes:
 - Si une distance de **plus de 2 mètres** ne peut être maintenue en tout temps
 - Si les bénéficiaires sont confinés et que le professionnel a des contacts réguliers avec l'extérieur (ex. : résidentiel)
 - Si les bénéficiaires peuvent se trouver dans une situation sanitaire ou sociale précaire (ex : lieu d'accueil bas-seuil, hôpital)
- En cas de pénurie, les **masques en tissu** constituent une alternative pour **réduire les risques** et s'utilisent à la place des masques chirurgicaux.
- Pour que les masques puissent avoir une utilité, **les règles pour leur utilisation doivent être strictement observées** (cf. points 2.1 et 3.1).
- **Garder la distance** entre professionnels ainsi qu'entre professionnels et bénéficiaires de 2 m impérativement, avec ou sans masques.
- En cas d'affection des voies respiratoires avec ou sans fièvre ou douleurs musculaires, prendre contact rapidement avec les centres COVID-19 de votre région.

2. Le masque chirurgical

Le masque chirurgical se compose d'une couche de protection en polypropylène qui recouvre le menton, la bouche et le nez. On l'appelle également le masque à trois plis. Celui-ci empêche la contamination par les postillons ou les gouttelettes de la bouche du porteur de masque. Ainsi, il ne **protège pas** le porteur du masque, mais plutôt les personnes à proximité de lui.



2.1 Comment bien l'utiliser ?

Attention, l'[OFSP souligne que l'usage des masques](#) ne doit pas faire oublier les recommandations par rapport à la distanciation sociale, au lavage soigneux des mains et au sujet de la toux et des éternuements. De plus, il invite à prendre des précautions pour une utilisation correcte des masques chirurgicaux :

- Avant de mettre le masque, se laver les mains à l'eau et au savon ou avec un produit désinfectant.
- Mettre avec précaution le masque de manière à couvrir le nez et la bouche, puis le serrer de manière à ce qu'il soit bien ajusté au visage.
- Ne plus toucher le masque après l'avoir mis. Après chaque contact avec un masque d'hygiène usagé, par exemple en l'enlevant, se laver les mains avec de l'eau et du savon ou avec un produit désinfectant.
- Les masques chirurgicaux peuvent être portés jusqu'à 8 heures de temps, même s'ils sont humides.
- En principe, un masque devrait être porté au maximum pour une période de 8 heures.
- Pour éviter les ruptures de stock, il est actuellement conseillé de se limiter à un maximum de 2 masques pour une période de 12 heures. Les masques chirurgicaux ne devraient être changés que si le collaborateur va prendre soin d'un patient non infectieux après avoir donné des soins à un patient infectieux.
- Le remplacer ensuite par un nouveau masque propre et sec. Les masques d'hygiène jetables ne doivent pas être réutilisés, mais des procédures pour les stériliser sont en développement.
- Pour l'enlever, il convient de respecter une procédure hygiénique :
 - Se laver les mains avec du savon ou une solution hydroalcoolique.
 - Le retirer par les élastiques (ne pas toucher le devant du masque).
 - Une fois utilisé, jeter le masque tout de suite après l'avoir enlevé et se laver les mains avec du savon ou une solution hydroalcoolique.

3. Le masque en tissu

Des masques en tissu sont fabriqués pour pallier le manque de stock de masques chirurgicaux. Ces masques sont constitués au minimum d'une couche en coton (extérieur) et d'une couche en molleton synthétique (intérieur). Ils sont lavables à 60 °C après utilisation. Nous vous invitons à voir ce type de masque comme un dispositif de **prévention** et **non un dispositif de protection certifié**. Le masque à tissu permet de se protéger en limitant les contacts main-bouche et permet de **limiter** la contamination d'autrui par les postillons. Diverses institutions ont diffusé des guides pour fabriquer et utiliser ses propres masques. L'association française de normalisation (AFNOR) a élaboré un [guide particulièrement détaillé](#). [Des affiches explicatives](#) (voir chapitre 4) peuvent accompagner leur utilisation. La qualité du dispositif, par nature non certifié, peut varier en fonction du matériel utilisé, de la qualité de fabrication ou encore de l'ajustement au visage. Certains masques disposent de barrettes nasales pour l'ajustement. Les précautions d'utilisation restent centrales.



Face intérieure = côté visage



Face Extérieure

Exemple de masque en tissu. D'autres designs existent (plis, bec de canard, etc.)

3.1 Comment bien l'utiliser ?

N. B. Le port du masque en tissu est conseillé uniquement quand les masques chirurgicaux ne sont pas disponibles.

En Suisse romande, la Fondation Clair Bois fabrique des masques et a élaboré un manuel de procédures d'utilisation de ces masques pour son institution. Nous nous basons sur ces recommandations ainsi que celle de l'AFNOR pour la présente section :

- Le port du masque en tissu doit être associé à un lavage fréquent des mains avec eau et savon ou une solution hydroalcoolique pour être efficace.
- Avant de mettre le masque, se laver soigneusement les mains et s'assurer que le masque a bien été lavé.
- Appliquer la face en coton du masque sur votre visage de façon à recouvrir le nez et la bouche et l'ajuster au mieux sur votre visage. Veillez à ce qu'il ne reste pas

d'espaces entre la peau et le masque. Pour certaines personnes, cela implique de se raser la barbe. Il doit couvrir du menton au nez une fois en place.

- Pour vérifier que le masque en tissus est correctement mis en place, il convient de contrôler l'étanchéité et la gêne respiratoire. Pour vérifier l'étanchéité, couvrir le masque d'un film plastique et en inspirant, le masque doit se plaquer sur le visage. N. B. l'utilisation d'un sac plastique n'est pas préconisée.
- Une fois l'étanchéité du masque vérifiée, il faut éviter de toucher le masque. Chaque fois que l'on touche le masque, il faut se laver les mains.
- Pour l'enlever :
 - le retirer par les élastiques (ne pas toucher le devant du masque),
 - le placer immédiatement dans un sac à usage spécifique pour le lavage,
 - se laver les mains avec du savon ou une solution hydroalcoolique et nettoyer l'extérieur du sac à usage spécifique pour le lavage.
- Pour la pause repas : retirer le masque et le poser côté extérieur sur une surface propre et désinfectée.
- Après la pause repas : remettre le masque et désinfecter la surface sur lequel il était posé.
- Le masque doit être rendu pour lavage à chaque fin de service.

4. Exemple d'affiche pour l'ajustement des masques chirurgicaux ou en tissu

Bien **ajuster** son **MASQUE** pour **se protéger**



1 Repérer le haut (barrette nasale).



2 Passer les élastiques derrière la tête, de part et d'autre des oreilles.



3 Vérifier que le masque couvre bien le menton.



4 Ajuster le masque en pinçant la barrette sur le nez.



5 Tester l'étanchéité : couvrir le masque avec une feuille en plastique et inspirer ; le masque doit se plaquer sur le visage.



6 Après usage, retirer le masque par les élastiques.

Exemple d'instruction pictographique [disponible en ligne sur le site de l'institut national de recherche et de sécurité \(INRS — France\)](#)

5. Les masques FFP2 ou FFP3

Les masques FFP2 ou FFP3 sont filtrants. Respectivement, ils assurent une protection de 94 et 99% contre les virus. Leur nom vient de l'acronyme anglais *Filtering Facepiece* ; ils respectent une norme sanitaire européenne. Selon Swissnoso, les masques N95 ou KN95, qui suivent les normes américaines et chinoises, sont à considérer comme similaires. Les masques FFP possèdent souvent une soupape pour faciliter l'expiration de l'utilisateur. En plus de la fonction d'anticontaminant du masque chirurgical, les masques FFP **sans valves** protègent également le porteur contre l'inhalation de virus. Ils demandent une procédure stricte comprenant l'utilisation d'accessoires (charlotte, lunettes, gants, surblouse, etc.) pour constituer une protection efficace. Ces masques ne sont pas disponibles systématiquement sur le territoire suisse et sont prioritairement destinés au personnel soignant en contact direct avec des patients ayant contracté le COVID-19 et lors d'activités impliquant un grand risque de formation d'aérosols (par ex. frottis nasopharyngé ou oropharyngé, bronchoscopie, réanimation, aspiration en circuit ouvert, ventilation non invasive).



L'OFSP recommande de porter un masque FFP jusqu'à 30 minutes après l'activité comportant un grand risque de formation d'aérosols et aussi longtemps que la personne atteinte du COVID-19 est dans la pièce. Les masques FFP peuvent être portés durant toute la journée de travail.